



ガコガワ すぽーつくらぶ

スポーツを楽しんでいますか!

●発行●
NPO法人 加古川総合スポーツクラブ
〒675-0006 神野町白岡苑25番地
TEL 079-456-4343
FAX 079-456-4343
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kcsc>
会員状況 4,068人(H23.3.1現在)



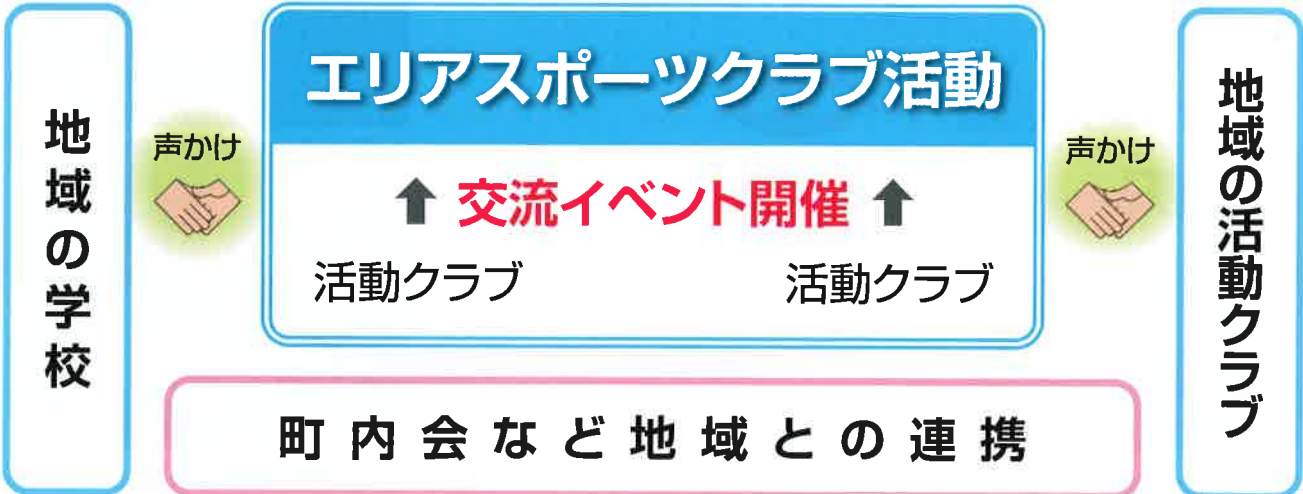
平成23年度 NPO法人 加古川総合スポーツクラブ事業計画

医事相談・テーピング講習会 第5回救急救命講習会 第8回屋内・屋外スポーツ教室	第9回野外活動 第13回クラブ交流スポーツカーニバル 第8回クラブマネージャー研修会	シェイプアップ教室 健康相談 新体力測定
---	--	----------------------------

技能向上



生涯活動



東日本大震災で被災されたみなさまにお見舞い申し上げます。

活動部会事業報告

第12回クラブ交流スポーツカーニバル…平成22年11月3日(祝・水)／加古川総合体育館他

第12回クラブ交流スポーツカーニバルが加古川市立総合体育館で行われた。開会式では5年以上クラブの会長職をされた方に対して感謝状が授与された。アトラクションとして氷丘エリアおどっこ「破天荒」による演舞が披露されました。

今年は新しくファミリーバドミントンと硬式テニス、ソフトテニス加わり、バスケットボール、ミニバスケットボール、ゴムバレーボール、ソフトバレーボール、バドミントン、卓球、グラウンドゴルフ、ソフトボールの11種目が各会場で楽しくも真剣に、日頃の成果を存分に発揮する熱のこもったゲームを展開しました。810人の参加者はスポーツを通して、交流を深めた一日でした。



第8回野外活動…平成22年10月2日(土)／加古川市立少年自然の家

「加古川市立少年自然の家」で、総勢79名の参加者により盛大に行なわれました。当日は天候も良く、自然の山間地形を生かし、多くの樹木や谷を取り込んだ難コースで、日頃の腕前を生かせなかったグラウンドゴルフ、現地職員の指導のもと、親子で協力し命がけで漕ぎ出し、清々しい水面散策を楽しんだボート、他にもアドベンチャーコース挑戦や木工教室など多くのイベントが行なわれました。

昼食は野外活動のメインイベントとなっている「バーベキュー」で、多めに準備していた焼肉や焼きそばなど、好評のうちにすべて完食となりました。

最後は、「自然の家」で一番の大仕事となる鉄板洗いで、汚れや油分が少しでも残っていれば「再洗い」となる難関ですが、今年は、スタッフや多くの参加者の協力のもと、1回で合格となる奇跡が起き無事終わることが出来ました。ご協力ありがとうございました。



シリーズ 会長紹介 第11弾!

平岡エリア



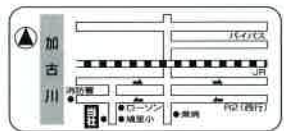
氏名	たけうち けんじ 竹内 健二
所属クラブ	平岡エリア総合スポーツクラブ
年齢	68歳
趣味	バレーボール、グラウンドゴルフ、お湯割り晩酌、詩吟、海釣り
自己性格	丸っきりの根あか
自己PRなど	7年前定年を迎えてスポーツクラブを初め、平岡小学校防犯ボランティア、町内老人会など、真の実力者に踊らされ、また、周囲の人様に助けられ、楽しい毎日過ごしています。

車検・钣金・塗装



特殊二重認定車体整備工場 钣金・塗装・販売・修理
(有)津田自動車

代車あります。見積り無料!



TEL (079) 421-0606
本社・工場 / 加古川市加古川町福屋88-3 (榊原小学校正門)

業務用酒類・食品販売



株式会社 **松竹酒舗**

〒675-0067 加古川市加古川町河原263-1
TEL (079) 422-0477(代)
FAX (079) 422-0560
☎ 0120-093464

研修部会事業報告

「第7回スポーツ教室」 少年少女軟式野球

平成22年12月19日(日)に野口球場において第7回スポーツ教室「少年少女軟式野球教室」が行われ、9クラブより137人の野球大好き少年・少女が集まりました。

教室の指導者は、プロ選手も出している「関西国際大学硬式野球部」鈴木監督をはじめコーチ陣や現役選手で、熱意有る指導のもと子ども達も大きな声を出しファイト一杯のプレーで、応えていました。指導は、打撃・内野守備・外野守備更にピッチングやキャッチングなど各ポジションに応じた本格的な個人レッスン方法に加え、頭で考え・体で覚える実践的練習で行われ、子ども達の将来プロ野球選手になるという夢につながる内容でした。



また、当日は多くのチーム指導者や保護者も参加され、これからの子ども達への指導方法も併せて勉強されたことと思います。関西国際大学硬式野球部のみなさん、例年寒い時期にも関わらず温かいご指導有り難うございました。

「親子でパス！すきっぷ21ーふれあい講座とサッカー教室」



平成22年10月9日(土)に陵北小学校で、第1部「親子でサッカー教室」第2部「親子ふれあい講座」が行われました。

当日は、あいにくの雨の悪天候でしたが、朝早くより多くのサッカー大好き親子(112人)が体育館に集まり「親子でサッカー教室」が開催されました。指導者は「ヴィッセル神戸」サッカースクールのコーチ陣で、



陵北・平岡東・氷丘SCの幼稚園児から小学6年生の男女の選手とその親が、日頃少ない親子のスキンシップを取り入れた基礎練習が行われました。子ども達は、練習の中にも笑顔が絶えずとても楽しんでいました。また親たちも、日頃から機敏に体を動かすケースも少ないにもかかわらず、子どもに負けぬように精一杯頑張っていました。



最後は、親子対戦による試合が行われ、子ども達は親に絶対に負けたくない気持ちで、体育館シューズを飛ばしながらの熱戦が繰り広げられましたが、試合終了後には親子でお互いの健闘を称え握手で締めくくりました。

その後は、「兵庫県立こどもの館」の職員による、日頃から健康的な生活習慣を身に付け、遊びやスポーツに集中するために必要な生活項目や改善方法などの講座に引き続き、昔なつかしい割り箸を使った遊具を親子で協力して製作しました。

第7回クラブマネージャー研修会

平成23年2月19日(土)、加古川産業会館で、各エリアから「参加者57人」で開催された。エリア制に移行してほぼ1年、各エリアの代表者は、現状と課題を報告、それに対する質疑・応答が活発に行われ、今後のエリア運営の参考にするとの意見もでた。従来と形を変えての研修会は、参加者からも好評だった。出された共通の課題については、今後も検討していく事を確認した。親睦会はなごやかな雰囲気の中、なお意見交換が続き、有意義な研修会でした。



スポーツハウス
アセビ

各競技ユニホーム
一般スポーツ用品
体育器具

西尾康正

加古川市平岡町新在家1746-1
TEL (079) 426-6618
FAX (079) 426-6618

よろず相談 信用金庫



但陽信用金庫

本店：加古川市加古川町溝口539
TEL：079(422)7721
生野本部：朝来市生野町口銀谷511
TEL：079(679)2253

各クラブの交流会 お知らせ・報告

グラウンドゴルフ大会



グラウンドゴルフ大会が志方東（11月23日）、志方西（12月5日）、神南（12月27日）、神吉（1月20日）の各クラブで開催されました。各会場とも笑いあり、歓声ありの楽しい大会でした。



山手エリア ソフトバレーボール親睦交流大会



「はじめまして、よろしく!!」

エリア総合スポーツクラブが設立されて半年、いつもは違う曜日、場所で活動している会員の初顔合わせです。

いつもはそれぞれ違った種目での活動ですが、今回は全員でソフトバレーボールを楽しみました。慣れないボールの感触に戸惑いもありましたが、長年培った運動神経の良さに驚きを隠せず、ナイスプレーには拍手。珍プレーには温かい笑いと励ましが。

「この次はいつにしますか?」という声があがるほど楽しい交流会となり、初めて出会った会員同士も「またね!」の挨拶で体育館を後にしました。

平岡エリア（平岡南活動クラブ）キンボール交流大会

みなさん、「キンボール」というニュースポーツをご存じですか？

簡単に説明しますと、直径122cmの巨大なゴムボールを、4人1チームで落とさないようにサーブプレッシュをし合うスポーツです。

2月19日(土)に平岡南活動クラブで、初めてキンボールの交流大会が開催されました。加古川市内から45名もの参加者があり、その中の22名もの方はキンボールに触れるのが初めての方でした。

表彰式では、チーム賞だけでなく、最優秀賞などの個人賞の表彰もあり、和気あいあいのうちに終えることができました。

これを機会に、キンボールの競技人口が増えることを願っています。



第1回尾上エリアふれあいスポーツ大会



平成22年12月12日(日)晴天の下、加古川南、浜の宮、尾上、若宮の4クラブが集い浜の宮中学校体育館および浜の宮公園でニュースポーツ体験広場を開催しました。開会式の後、ファミリーバドミントン、ボードゲーティング、クラブ対抗ベタンク、ドッチビーを体育館で、フライングディスクゴルフを屋外で実施しました。特にベタンクは、賞品もあり白熱した戦いになりました。その後、おどっこ体験、ピンゴゲームと非常に盛り上がりました。終了後は、みんなで池田のねぎが入ったうどんを食べながら約160名が交流を深めていました。後日気持ちのいい筋肉痛になりました。

エコカレンダー 再生紙 デジタル印刷

ISO9001/ISO14001 認定取得

MS JAB CM009 ISO 9001 ISO 14001 JQA-QM7756 JQA-EM1291 2000.02.11(04)

丸山印刷株式会社

本社・工場 〒676-8566 兵庫県高砂市神爪1丁目11-33
TEL:079-432-1515 FAX:079-432-7046
URL: <http://www.maruyama-p.co.jp/>

KOBELCO
神戸製鋼グループ

Smile Life Company
神鋼不動産株式会社
あなたの街の総合生酒関連企業

〒675-0131
加古川市別府町新野辺1525-2
Tel: (079) 437-2621 / Fax: (079) 437-3413

別府エリア ふれあいもちつき大会



平成23年1月29日(土)、よく冷えた朝でしたが風もなく、青空の下で恒例のふれあいもちつき大会が、別府西小学校の中庭で行われました。毎年子ども達を楽しみにしている行事で今年が9回目です。何段も重ねた昔ながらの木製のせいろやアルミ製のせいろが幾つも並べられてもち米が蒸されていきました。木臼や石臼が5個も用意されて9時にはもちつきが始まりました。もちつきはみんな大いに興味が有り楽しそうでした。中にはつくのも、こねどりも子ども達だけで仕上げた組もありました。

つき上がった餅はお母さん達を中心に、男の子も女の子もまるめたり、あんこを入れたり、きな粉をつけたりと次々と出来上がりました。勿論食べるのが最大の楽しみで、マイ食器、マイ箸を持った人が

好みの餅を次々と口に運び満足そうでした。お父さんお母さんと一緒に来た低学年の子、友達と一緒に来た高学年の子どもとどの子にも楽しい日となったことでしょう。準備された140kgのもち米も昼過ぎにはなくなり、もちつき大会は終わりました。

神吉エリア (東神吉クラブ) ファミリーウォーキング

平成22年12月18日(土)第6回東神吉ファミリーウォーキングが平荘湖畔で行われました。

軽いストレッチ体操の後、約5kmのコースを初冬の風を感じながら、家族や仲間の人達とおしゃべりを交し和気あいあいのうちに完歩。後にはぜんざいや甘酒が用意されていてホッと一息体を温めて頂きました。

ヒットだターゲットゲームにも参加し、アットホームな気持ちいっぱいのウォーキングでした。これからも大勢の皆さんが参加されることを願って帰路につきました。



尾上エリア (若宮活動クラブ) 交流会



寒さもやっと緩みかけた平成23年3月13日(日)曇一つない青空の下若宮小学校グラウンドで約90名が集い、ダブルディスクドッジボールを楽しみました。

小学生中心に6チームに分かれ、総当りでコート2面を使い競技は進行了。ドッジボールのボールが軟らかいディスク2枚に変わった様な競技で、どこからディスクが飛んでくるかヒヤヒヤドキドキ。

終了後は、炊き込みご飯とうどんを食べながらワイワイガヤガヤ。お父さんお母さんは、ちょっと疲れた様子。子どもたちは……元気に走り回っていました。

野球・ソフト・スポーツ全般
播磨スポーツ

用具の修理なら
おまかせを!

加古川市平岡町新在家288-9 TEL(079)424-1807



SPORT &
MARKING



尾上スポーツ

加古川市尾上町長田526-3 TEL(079)421-5171

全県交流フェスティバル



おめでとう!!

女子 優勝 山手エリア 陵北クラブ
男子 準優勝 加古川エリア 鹿児クラブ

「スポーツクラブ21ひょうご」全県スポーツ大会ミニバスケットボール交流大会が平成23年1月30日(日)加古川市立総合体育館で開催された。加古川市から加古川エリア 鹿児クラブの男女、山手エリアの陵北クラブの女子 計3チームが出場、各地区の予選を勝ち抜いた20チーム200人の選手と交流を深め、熱戦をくりひろげた。観覧席からの大きな声援を力に、両クラブとも優秀な成績を収めました。

東播磨地区クラブサミット

平成23年3月5日(土)加古川市立勤労会館において東播磨地区クラブサミットが開催された。加古川市をはじめ3市2町に加え、北播磨地区より加西市・加東市・多可町のスポーツクラブも参加され、約60名による活動報告や今後の活動について活発な意見交換が行われた。

大辻会長のあいさつに続き、明石市・高砂市・加東市のスポーツクラブより、現在の運営や活動内容について発表された。

中には珍しい種目もあり、人丸SC(明石市)はジャズバンドやカバティ(オリンピックメダリストの指導)、阿弥陀(高砂市)では会員増を目指しロコミによる「バイバイ作戦」、福田SC(加東市)では既存スポーツクラブ組織を基にしたスポーツクラブで運営を行っている報告がされた。

後半は、パネルディスカッション形式で、今後のスポーツクラブの進むべき道や会員増に向けた取り組みについて意見交換が行われ、これからの加古川総合スポーツクラブの運営に役立つサミットでした。



市民公開講座「スポーツ医学とスポーツ障害」

平成23年2月12日(土)
加古川プラザホテル



九州共立大学准教授の藤井均先生と天理大学教授の正木嘉美先生を講師に迎え、公開講座が開催された。

藤井先生は「コンディショニングとリコンディショニング」と題し、トレーナーの役割の重要性や怪我や故障に遭遇したときは指導資格の有るトレーナーや専門医の指導を受けるように心がけること。と話され、正木先生は「スポーツ競技の基本的心得。試合での心構え。」をテーマに指導者はしっかりした技術指導も然る事ながら、メンタルトレーニング面のサポートが重要であると力説された。

◀熱心に聞き入る約450人の参加者

第22回加古川マラソン大会

平成22年12月23日(祝・木)



今年度も各クラブからボランティアとして参加しました。ランナーへの給水活動、受付、手荷物係、うどん販売等各持ち場でマラソン大会を支えました。参加された皆さんご苦労様でした。

手荷物係の様子▶



STATIONERY & OA
フジヤ号 since1939
株式会社 フジヤ號

■営業本部/加古川市加古川町北在家2055 ■技術部/TEL (079) 424-2465 代 FAX (079) 425-8234
TEL (079) 424-2485 代 FAX (079) 421-5188 ■東京支店/TEL (03) 5246-6862 FAX (03) 3847-2258
■総合庁舎前店/TEL (079) 424-2480 代 FAX (079) 424-4601 ■通信事業部/TEL (079) 456-2575 FAX (079) 456-2576

URL <http://www.fujiyago.co.jp>

営業品目/●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器
●携帯電話●リサイクル事業

SPORTS MIND
ASABA

浅場 知洋
加古川市東神吉町神吉823-40
TEL (079) 432-8666 FAX (079) 433-0678

指定管理運営 「加古川市立志方体育館 志方東公園テニスコート」

“利用料金がなんと3割減免に”

NPO法人加古川総合スポーツクラブが指定管理を受けている加古川市立志方体育館および志方東公園テニスコートを各エリアの交流事業、各種目の活動場所および交流大会前の練習場所として使用するときは、利用料金の3割を減免します。この場合の申請者はエリア会長もしくは種目代表者でお願いします。いくら全員が会員による両施設の使用であっても前記の使用内容以外は減免の対象となりませんので間違いのないように。

運動することに苦手意識はありませんか？ そんな方におススメのシェイプアップ教室。



加古川市立志方体育館では、ダイエットしたい方からストレスを解消したい方にお応えするためにシェイプアップ教室を年4回開催しています。「有酸素運動」「筋肉トレーニング」「柔軟ストレッチ」をうまく融合させたシンプルで楽しい内容で、幅広くご参加いただける最高のプログラムです。参加費は、通常3,500円ですが、会員の場合は3,000円になります。ぜひこの機会にチャレンジしてみてくださいはどうか？

◆指定管理者◆ NPO法人加古川総合スポーツクラブ TEL 079-456-4343

万が一ケガをしたときは…すぐ事務局に連絡

スポーツクラブでは傷害保険に加入しています。スポーツクラブでの活動中のケガに加え、行き帰り途中の傷害もカバーしています。入院・通院一日から保険金が出ます。万が一ケガをしたときは、発生後30日以内に!! スポーツクラブ事務局 TEL 079-456-4343 まで連絡して下さい。



知っ得情報

知ってる
得だよ

現在の特典です!

NPO法人加古川総合スポーツクラブのMEMBER'S CARDを提示すると、下記の場所で特典が受けられます。



目寄りな情報教えてください。

スポーツクラブ事務局広報部
TEL/FAX 079-456-4343

ゴルフ場

- 尾上ゴルフセンター (TEL 079-423-6210) ☆5回レッスン10,500円(60分/回) ボール50球×5回=250球付 (毎日好きな時に来場し受講できます)
- 日岡ゴルフセンター (TEL 079-420-0456) ☆1コイン無料 但し、2コイン以上の利用に限ります (他の割引制度との併用は不可) (フロント営業時間内 9:00~22:00)
- アオノゴルフコース・ホテル (TEL 0790-45-1556) ☆日帰り1R 特別料金(H20年4月以降) 平日 8,300円(昼食・ビール付) 土日祝 13,300円(昼食・ビール付) (ビール不要の時は350円値引となります)

飲食店

- 轟真屋 ☆加古川店(TEL 424-2698)

平荘湖アクア交流館 (温水プール)

利用券50枚一括購入がお得です!!
通常利用一回大人700円、子供(中学生以下)400円が50枚一括購入で13%、100枚一括購入で20%の割引価額で購入できます。枚数は大人と子供の合計枚数となります。是非、ご利用下さい。
問合せ先: スポーツクラブ事務局 TEL 079-456-4343

スポーツ店

- ASABAスポーツ (TEL 432-8666)
- アセビスポーツ (TEL 426-6618)
- 尾上スポーツ (TEL 421-5171)
- 播磨スポーツ (TEL 424-1807)
- ☆各店舗 2割引(スクール用品は対象外)

遊技場

- アーバンボウル(TEL 456-6777) ☆ボウリング 1ゲーム 200円 ☆ビリヤード 1台/30分 200円 (アーバンボウル会員と) (同じ条件で利用可)

最高当せん金 **toto やろうJ!!** **6億円!!** キャリーオーバー発生時



totoオフィシャルサイト <http://www.toto-dream.com>

発売:独立行政法人日本スポーツ振興センター 受託:リモネ銀行 販売・払戻の運営:日本スポーツ振興くじ(株)

19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。



城山ゴルフ倶楽部 城山開発株式会社

加古川市志方町野尻808-1
TEL(079)452-4441(代表)

地域スポーツクラブ専用保険 WIZ

引受保険会社 エース損害保険株式会社

SFS エスピーサービス株式会社


損害・生命保険業務/リスクマネジメント

本社 〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4丁目2-3 サンコー神戸本山ビル5F
TEL(078)413-8611(代) FAX(078)413-8613

平成23年度 NPO法人加古川総合スポーツクラブ、県内、市内の行事予定

月	クラブの予定	県・市内他関連イベント	月	クラブの予定	県・市内他関連イベント
4月	法人総会 広報誌発行(第21号) 指定管理事業 (シェイプアップ教室)		10月	広報誌発行(第22号) 第9回野外活動 指定管理事業 (シェイプアップ教室)	スポーツ21東播磨 ミニバスケットボール交流 大会(8日) 全県スポーツ大会 グラウンドゴルフ交流大会
5月	エリア総会 医事相談 テーピング講習会 (各クラブ毎に計画・実施) 指定管理事業(健康相談)		11月	第13回クラブ交流 スポーツカーニバル(3日) 清掃奉仕ボランティア活動	加古川ツーデーマーチ (12、13日)
6月	第5回救急救命講習会 種目別指導者交流会		12月	第8回スポーツ教室(屋外) 指定管理事業 (新体力測定) (健康相談)	第23回加古川マラソン大会 (23日) 全県クラブサミット(10日) 全県スポーツ大会 あじさいロードレース(11日)
7月	指定管理事業 (シェイプアップ教室) (新体力測定)	全県スポーツ大会 ソフトバレーボール交流 大会(17日) ペーロン体験交流大会 (24日)	1月	指定管理事業 (シェイプアップ教室)	全県スポーツ大会 ミニバスケットボール交流 大会(29日) 囲碁ボール交流大会
8月	第8回スポーツ教室(屋内) 指定管理事業(健康相談)	東播磨地区交流事業	2月	第8回クラブマネジャー 研修会	第24回加古川カップ綱引 大会(26日) スポーツ医学とスポーツ 障害セミナー
9月	第7回理事長杯 少年少女バレーボール (19日) 親睦研修バス旅行		3月		東播磨地区クラブサミット 全県スポーツ大会子ども駅伝大会

加古川北高等学校 第83回選抜高校野球大会 ベスト8 感動をありがとう!!



ウェルネス・サプリメント《20》
 『人生を楽しむための栄養補給』

神戸大学名誉教授 神吉 賢二

運動と消費カロリー

朝に夕にウォーキングを楽しんでいる市民を多く見かけます。その目的は「ダイエット」にあるようです。内臓脂肪の蓄積による肥満は、高血圧症や狭心症、糖尿病などにかかる危険率が高まることが理解された結果であろうと思います。健康の保持にウォーキングは良い生活習慣です。ところで、運動ではどれくらいの減量効果が期待できるでしょうか。

歩行運動では、80歩で1kcalが消費されると言われます。私たちが積極的な健康を保持するためには、1日に300kcalを消費する運動が必要といわれ、これが「1日1万歩」というスローガンの根拠です。あなたは1日に、どれくらい歩いておられますか。

300kcal消費する運動は、泳ぐ(15分)、縄跳び(45分)、歩く(90分)、走る(30分)、体操(90分)です。これに比べて、300kcalを摂取するには、ビール280ml(1本半)、ケーキ(1個)、ソフトクリーム(3個)、ラーメン(2杯)、バナナ(3本)、ごはん70g(2杯)です。毎日の生活で、摂取カロリーと消費カロリーが高いレベルで均衡が保たれるようにすることが大切です。ダイエットを運動だけに頼らず、日々の食生活を考えることが減量効果を上げるポイントです。

☆ 編集後記 ☆

この冬はとても寒い日が続いたり、また急に春めいた日和になったりと体調管理が難しいなか皆さん元気にスポーツ活動をされていました。これからまた暑くなる季節を迎え、夏バテしないようますます体力づくりに励んでいただきたいと思ひます。